

# Osttiroler Spargel

Regional und saisonal – das ist am Gesundesten!

Seit einigen Jahren sind wir in der glücklichen Lage mein Lieblingsgemüse, den Spargel, in Osttirol zu bekommen. In Lavant, auf den Feldern vom „Michelerbauern“ gedeiht ausgezeichneter heimischer Spargel. Vom Feld frisch auf den Teller – Herz was willst du mehr!

## 3 Rezepte zum Osttiroler Spargel:

- Leichte Spargelcremesuppe
- Spargel mit Tomatenvinaigrette
- Spargel mit Ruccola – Pesto

Hier zeige ich euch 3 meiner Lieblingsrezepte – jedes kann für sich allein zubereitet oder auch als „Dreierlei“ auf dem Teller angerichtet werden. Der Vorteil meiner Rezepte ist, dass alles sehr gut vorbereitet werden kann und sich daher sehr gut als Essen für eine Einladung eignet.

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten
- Gesamtzeit: 60 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

## Zutaten leichte Spargelcremesuppe - 4 Personen:

- 20 dag Spargel
- 1 Liter Spargelsud
- 20 dag fein geschnittener Zwiebel
- 2 Esslöffel Dinkelmehl (oder auch Weizenmehl)
- 1 Schuss flüssiges Schlagobers
- etwas, Butter, Salz, Pfeffer, Prise Zucker
- einige grüne Spargelstangen als Einlage für die Suppe
- etwas Schnittlauch

## **Zubereitung leichte Spargelcremesuppe:**

Zuerst schäle ich den Osttiroler Spargel – auch jenen, den ich für die beiden anderen Gerichte benötige. Diese Abschnitte koche ich ca. 20 Minuten mit Wasser auf und gieße den Sud dann ab und stelle ihn beiseite. Feingeschnittener Zwiebel wird in Butter angeschwitzt, anschließend kommt frisch gemahlener Dinkel dazu – kurz mitrösten und mit dem Spargelsud aufgießen. Einige Spargelstangen kommen dann noch mit in die Suppe. Sämtliche Gewürze hinzufügen und sie ca. 20 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit wird grüner Spargel geschnitten und in ein wenig Olivenöl angeröstet. Da ich keine dicken gebunden Suppen mag, ist dies die knackige Einlage in meiner Spargelsuppe.

Anschließend kommt noch ein Schuss Schlagobers in die fast fertige Suppe. Diese wird dann mit einem Mixer gut püriert (man kann auch gerne einen Mixstab verwenden), bis die Suppe schaumig ist.

Der grüne Spargel kommt nun in die Suppentassen – darauf die heiße Suppe gießen, ein wenig Schnittlauch darauf streuen und genießen. Die Suppe kann auch schon einige Stunden vorher zubereitet werden. Mahlzeit ☐

## **Zutaten Tomatenvinaigrette:**

- 6 kleine Strauchtomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel alter, dickflüssiger dunkler Balsamico
- einige Blätter Basilikum
- Salz, Pfeffer, ein wenig Chili, 1 Prise Zucker

## **Zubereitung Tomatenvinaigrette:**

Tomaten klein würfeln, Knoblauch und Basilikum klein schneiden – alle Zutaten in eine Schüssel geben, würzen mischen und abschmecken. Schon ist die Tomatenvinaigrette fertig. (Lässt sich auch perfekt vorbereiten)

## **Zutaten Ruccola - Pesto:**

- 50 g Ruccola

- 25 g geröstete Pinienkerne
- 25 g geriebenen Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 Schuss Zitronensaft

## Zubereitung Ruccola - Pesto:

Sämtliche Zutaten werden in einen Mixer gegeben und gut gemixt. Man gibt so viel Olivenöl hinzu, dass sich die Zutaten gut zerkleinern lassen und ein dickflüssiges Pesto entsteht. Sollte Pesto übrig bleiben, kann man das auch gut im Kühlschrank aufbewahren. Es schmeckt auch sehr gut mit gekochten Nudeln.

Die Vorbereitungen sind abgeschlossen. Ich dämpfe den Osttiroler Spargel mit einem Dampfaufsatz. Für eine Vorspeise rechnet man pro Portion ca. 25 dag Spargel. Der Osttiroler Spargel ist so ausgezeichnet, dass man weder Zucker noch Weißbrot zum Entziehen der Bitterstoffe benötigt – der Spargel hat nämlich keine  $\square$ . Somit bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten und der Körper kann nach dem Winter die leeren Vitaminspeicher wieder auffüllen.

Ich koche am liebsten die Spargelspitzen – diese benötigen nur ca. 8 Minuten. Lieber einmal öfter probieren, denn der Spargel ist bissfest am besten. Ich richte den Spargel am Teller an und gebe ein wenig Meersalz darauf. Pesto und Vinaigrette darauf verteilen und mit der angerichteten Suppe servieren – Mahlzeit  $\square$

## Tipps rund um den Spargel:

1. Osttiroler Spargel hält sich einige Tage. Ich gebe ihn in ein feuchtes Geschirrtuch und lege ihn in den Kühlschrank.
2. Weißer Spargel muss immer gut geschält werden. Ich lege die Spargelstangen auf den Tisch, nehme den Sparschäler und schäle die einzelnen Stangen. Dabei drehe ich den Spargel. Beim grünen Spargel schäle ich nur die Enden.
3. Grüner Spargel schmeckt auch roh ganz ausgezeichnet. Einfach unter den Salat mischen oder kurz in Olivenöl anbraten.
4. Das WICHTIGSTE jedoch ist, nie zu wenig Spargel zu kochen  $\square$  Sollte jedoch doch einmal etwas übrig bleiben, kann man ihn am nächsten Tag in den grünen Salat geben.